

Wenn die Gedanken zu schwer werden, wenn die dunklen Gefühle überhandnehmen, dann geht Lisa-Maria Horn in den Zoo. Oder in den Palmengarten. Zumindest tat sie das früher. Vor Corona. Es erleichterte sie, sich die Tiere in den Gehegen anzuschauen oder die Kakteen und Palmen in den Gewächshäusern. Der Zoo hat seit Monaten geschlossen und der Palmengarten auch. So wie in der Pandemie vieles wegfällt, was für Abwechslung und Lebensfreude sorgt. Auch seelisch gesunde Menschen leiden darunter. Wer jedoch ohnehin schwermütig oder auf andere Art psychisch belastet ist, den kann der Lockdown vor einen Abgrund stellen.



„Balanceakt“: Teamleiterinnen Christine Hülster (links) und Patricia Jünemann

Den Ursprung ihrer Depression sieht die 29 Jahre alte Frankfurterin in der Kindheit. Ihre Eltern hätten ihr das Gefühl gegeben, nichts wert zu sein. Immer wieder hätten sie gesagt: „Du kannst das nicht.“ Selbst wenn sie gelacht habe, sei sie ausgeschimpft worden. Wenn Lisa-Maria Horn erzählt, dann tut sie das in eindrucksvollen Worten und auf eine reflektierte Art, aber ihre Stimme klingt, als würde sie von einem Gewicht niedergedrückt. Immer wieder kommt sie ins Stocken und entschuldigt sich, dass sie etwas nicht gut ausdrücken könne – obwohl dazu überhaupt kein Anlass besteht.

Bis heute sei sie von Schuldgefühlen geplagt, sagt die Neunundzwanzigjährige. Wenn ihr etwas misslinge, dann sehe sie das als Bestätigung dessen, was sie in der Kindheit zu glauben gelernt habe: „Dass ich dumm bin.“ Solche selbstzerstörerischen Gedanken entwickelten sich zu einer Spirale, der sie sich nicht entziehen könne. „Irgendwann bin ich so tief drin, dass ich nicht mehr rausfinde“, sagt sie. „Dann ist der Tag gelaufen, dann kann ich gleich ins Bett gehen.“

Eigentlich habe sie Strategien, um aus dem Strudel der Gedanken auszubrechen. „Ich lenke mich ab, färbe mir die Haare bunt, tue etwas Schönes.“ Dazu hätten bis zum Lockdown auch Treffen mit Freunden gehört. Aber das falle jetzt auch weg. Lisa-Maria Horn nimmt die Verhaltensregeln in der Pandemie sehr ernst, sie will auch in dieser Hinsicht keinen Fehler machen. Umso mehr ärgert sie sich darüber, dass sich andere über die Vorschriften hinwegsetzen. Leichtfertig, wie sie findet. „Wenn ich sehe, wie manche sich verhalten, dann tut mir das im Kopf weh“, sagt sie. Es sei doch nicht zu viel erwartet, sich zum Schutz der Allgemeinheit an die Regeln zu halten.



Heraus aus der Isolation: In der Tagesstätte des Sozialwerks Main Taunus trifft Lisa-Maria Horn auf Menschen, die mit ähnlichen Problemen kämpfen.

Fotos Finn Winkler

Gefangen in der Gedankenspirale

Die Corona-Pandemie belastet das Leben von allen. Für psychisch kranke, depressive Menschen kann die Situation aber unerträglich werden.

Von Matthias Trautsch

„Selbst ich schaffe das – und ich bin noch nicht einmal arbeitsfähig.“

Eine Anlaufstelle für Menschen mit psychosozialen Problemen ist in Frankfurt das Sozialwerk Main Taunus. Auch Lisa-Maria Horn nutzt das Angebot, sie besucht eine der Tagesstätten des Sozialwerks. Dort finden psychisch Erkrankte Hilfe bei der Gestaltung des Alltags: Praktisches wie Kochen und Putzen wird geübt, es werden Fähigkeiten trainiert, die Voraussetzung sind, um eine Arbeit auf-

zunehmen, etwa Ausdauer und Zuverlässigkeit, es gibt gemeinsame Aktivitäten und individuelle Gespräche.

Zum Leistungsspektrum des Trägers gehören auch ein Wohnheim und Wohngruppen sowie die psychosozialen Dienste, die an vier Standorten in Frankfurt betreutes Einzelwohnen, eine Kontakt- und Beratungsstelle, eine Begegnungsstätte sowie Angebote aus der Kinder-, Jugend- und Familienhilfe umfassen. Teamleiterin Christine Hülster bringt auf einen gemeinsa-

men Nenner, um was es bei den Angeboten geht: „Unsere große Aufgabe ist es, Beziehungsarbeit zu leisten.“ Unter den Bedingungen von Corona ist das allerdings nicht so einfach. Es sei ein täglicher Balanceakt, den nötigen Abstand und die übrigen Hygieneregeln einzuhalten, zugleich aber die Nähe zu den Klienten zu wahren.

Längst nicht alle Kontakte ließen sich ins Digitale verlagern, sagt Hülsters Kollegin Patricia Jünemann, die ebenfalls ein Team im Psychosozialen Dienst leitet.

Viele Klienten scheuten sich zu telefonieren, Familien mit kleinen Kindern ließen sich schlecht über den Bildschirm betreuen. Das Wohl von Kindern aus belasteten Elternhäusern liegt Jünemann besonders am Herzen. Für die Kinder sei mit der Schließung von Tagesstätten und Schulen, aber auch mit dem Lockdown für Sportvereine und andere Freizeitangebote „ein Gerüst weggebrochen“.

Traumatisierte Menschen hätten ein besonderes Bedürfnis nach Sicherheit

und Schutz, nach einem sozialen Gefüge, dem sie sich zugehörig fühlen könnten, sagt Jünemann. Und ihre Kollegin ergänzt: Auf den ersten Blick möge es so scheinen, dass jemand mit einer Kontaktstörung oder einer Depression relativ gut mit den Corona-Beschränkungen zurechtkommen könne, da er sich sowieso schwertue mit sozialer Nähe. Womöglich könne so eine Isolation sogar eine Zeitlang gutgehen, „aber auf Dauer führt das zu einer Vereinsamung, aus der man nur schwer wieder herauskommt“. Die mühsam erworbene Fähigkeit zum zwischenmenschlichen Kontakt, der psychisch Kranke ohnehin Kraft koste, könne auch wieder verlorengehen.

Die Rolle der digitalen Kommunikation und Unterhaltung im Lockdown beurteilen Hülster und Jünemann zwiespältig. Einerseits könnten die sozialen Medien dazu dienen, den Kontakt mit nahestehenden Personen und überhaupt der Außenwelt aufrechtzuerhalten, andererseits bestehe die Gefahr, sich in der virtuellen Welt zu verlieren.

Ein Angebot, das sich nicht durch Facebook oder Zoom ersetzen lässt, ist die Tagesstätte, die Lisa-Maria Horn besucht. Geradezu überlebenswichtig sei für sie, dort auf Bekannte und Freunde zu treffen, die mit ähnlichen Problemen kämpfen. „Das sind Menschen, die dich nicht verurteilen. Die wissen, wie scheiße es einem geht.“ Unter Beachtung der Hygieneregeln sei es in der Tagesgruppe weiterhin möglich, zusammen zu frühstücken, sich über den Alltag auszutauschen, zu malen, zu basteln oder zu töpfeln.

Das Angebot auch unter Corona-Bedingungen aufrechtzuerhalten erfordert von den Mitarbeitern allerdings viel Flexibilität und Kraft. „Wir waren auch während des Lockdowns immer da und haben versucht, niemanden zu verlieren“, sagt Jünemann. Wenn es ging, seien gemeinsame Freizeitaktivitäten an die frische Luft verlagert worden, Hausbesuche bei den Familien hätten nicht in der Wohnung, sondern als „Balkongespräche“ stattgefunden.

Manche Erfahrung aus der Corona-Pandemie werde sich noch als wertvoll erweisen, glaubt Hülster. Zum Beispiel das Wissen darum, wie viel Waldspaziergänge mit Klienten bewirken können: „Der Psyche tut es gut, in Bewegung zu sein – nicht nur unter Corona.“ An die Politik richten Hülster und Jünemann ein dringendes Anliegen. Es geht um den Schutz der Beschäftigten im Psychosozialen Dienst. Für diese gebe es – anders als etwa für Pflegepersonal in Altersheimen – keine klare Regelung in der Impfverordnung. Dabei sei es in der Praxis oft unumgänglich, aus nächster Nähe und „face to face“ für die Klienten da zu sein. In den vergangenen Monaten seien die Mitarbeiter damit auch ein persönliches Risiko eingegangen. Als umso irritierender empfänden sie es jetzt, da Impfstoff verfügbar sei, keinen Schutz vor Ansteckung zu bekommen.

Hilfesuchende können sich an die Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle für Erwachsene (069 / 95 82 25 35) und die Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle für Kinder und Familien (069 / 174 89 20 20) wenden.